

Listy kontrolna dla Kobiet w Ciąży



Spis treści:

Pierwszy trymestr (1-13 tydzień ciąży)

1. **Twoje prawa jako kobiety w ciąży – od czego zacząć?**
 - Kiedy przysługuje szczególna ochrona w pracy?
 - Jak zabezpieczyć swoje prawa, jeśli masz różne typy umów (czas określony, zlecenie, działalność)?
2. **Poinformowanie pracodawcy o ciąży**
 - Czy musisz to zrobić od razu?
 - Jakie dokumenty musisz dostarczyć?
 - Co zmienia złożenie zaświadczenia o ciąży w Twojej sytuacji zawodowej?
3. **Zasady pracy w ciąży – co Ci przysługuje?**
 - Zakaz zwolnienia w czasie ciąży – kogo chroni prawo?
 - Jakie obowiązki ma pracodawca wobec ciężarnej? (np. zmiana stanowiska, unikanie szkodliwych warunków pracy).
4. **Zwolnienie lekarskie (L4) w pierwszym trymestrze**
 - Kiedy masz prawo do L4 i jak je uzyskać?
 - Co powinnaś wiedzieć o kontrolach ZUS w ciąży?
 - Jakie dokumenty warto przechowywać, aby uniknąć problemów z ZUS?
5. **Świadczenia finansowe w pierwszym trymestrze**
 - Zasiłek chorobowy – ile wynosi i jak go uzyskać?
 - Co zrobić, jeśli masz działalność gospodarczą?

Drugi trymestr (14-26 tydzień ciąży)

1. **Prawa kobiet w ciąży w miejscu pracy – drugi trymestr**
 - Jakie zmiany mogą nastąpić w Twoim trybie pracy?
 - Ochrona przed zwolnieniem – w jakich sytuacjach może być uchylona?
2. **Praca na zmienionych warunkach lub przeniesienie na inne stanowisko**
 - Jak wygląda procedura przeniesienia na inne stanowisko?
 - Co zrobić, jeśli nowe warunki pracy są niekorzystne?
3. **L4 w drugim trymestrze – co warto wiedzieć?**
 - Jak długo możesz być na zwolnieniu lekarskim w ciąży?
 - Kontrola ZUS na zwolnieniu – jak się przygotować?
4. **Świadczenia w drugim trymestrze**
 - Ile wynosi zasiłek chorobowy, jeśli pracujesz na L4?
 - Jak zabezpieczyć przyszły zasiłek macierzyński?
 - Jakie świadczenia możesz już teraz planować (np. becikowe)?

Trzeci trymestr (27 tydzień ciąży – poród)

1. **Przygotowanie do urlopu macierzyńskiego**

- Kiedy i jak złożyć wniosek o urlop macierzyński?
 - Czy warto wnioskować o urlop rodzicielski w tym samym czasie?
 - Jakie dokumenty musisz złożyć w ZUS i u pracodawcy?
 - 2. **Prawa ciężarnej na ostatnim etapie ciąży**
 - Czy możesz pracować do końca ciąży?
 - Rozwiązanie umowy o pracę w ciąży – co musisz wiedzieć?
 - 3. **Kontrola ZUS i zwolnienie lekarskie w trzecim trymestrze**
 - Jak ZUS kontroluje kobiety na L4?
 - Jak zabezpieczyć swoje prawa w przypadku nieuzasadnionej decyzji ZUS?
 - 4. **Świadczenia i wsparcie finansowe w trzecim trymestrze**
 - Ostatnie formalności przed porodem – becikowe, 800+, inne wsparcia.
 - Jak obliczyć wysokość zasiłku macierzyńskiego?
 - Czy musisz coś dodatkowo zgłosić w ZUS, jeśli przebywasz na L4 do dnia porodu?
 - 5. **Planowanie powrotu do pracy po porodzie**
 - Co powinnaś wiedzieć o powrocie na pełen etat, obniżonym wymiarze pracy lub urlopie wychowawczym?
 - Jakie wnioski musisz złożyć, jeśli planujesz korzystać z urlopu wychowawczego?
-

Dodatkowe możliwości

Aby ułatwić Ci korzystanie z poradnika i pomóc w załatwieniu wszystkich formalności, przygotowałam dodatkowe materiały, które stanowią nieocenione wsparcie. Zyskujesz nie tylko wiedzę, ale także gotowe narzędzia, dzięki którym każdy etap ciąży będzie dla Ciebie prostszy i mniej stresujący.

- **Wzory wniosków i dokumentów** – gotowe do wypełnienia (urlop macierzyński, rodzicielski, zasiłki).
 - **Checklista kontrolna** – kluczowe terminy i formalności w ciąży.
 - **Praktyczne porady dotyczące komunikacji z pracodawcą i ZUS-em.**
-

Pierwszy Trymestr (1–13 tydzień ciąży)

W pierwszym trymestrze ciąży kluczowe jest zabezpieczenie swoich praw w pracy, poinformowanie pracodawcy o ciąży w odpowiednim momencie, a także przygotowanie się na formalności związane z ewentualnym zwolnieniem lekarskim (L4). W tym czasie powinnaś również upewnić się, jakie świadczenia Ci przysługują i zacząć planować swoją sytuację finansową oraz zawodową na najbliższe miesiące.

1. Twoje prawa jako kobiety w ciąży – od czego zacząć?

Kiedy przysługuje szczególna ochrona w pracy?

- Ochrona wynikająca z przepisów Kodeksu pracy rozpoczyna się w momencie przedstawienia pracodawcy zaświadczenia o ciąży wystawionego przez lekarza.
- Pracodawca nie może:
 - Rozwiązać ani wypowiedzieć umowy o pracę kobiecie w ciąży (wyjątki! chyba że z powodu zwolnienia dyscyplinarnego, co wymaga zgody związku zawodowego oraz z powodu upadłości i likwidacji pracodawcy).
 - Nakładać na kobietę nadgodzin, pracy nocnej ani wysyłać jej w delegację bez jej zgody.
 - Wymagać wykonywania pracy w warunkach szkodliwych, np. przy chemikaliach czy nadmiernym obciążeniu fizycznym.

Jakie są Twoje prawa w zależności od rodzaju umowy?

1. Umowa na czas nieokreślony:

- Przysługuje Ci pełna ochrona przed zwolnieniem.
- Masz prawo do wszystkich świadczeń (L4, urlopu macierzyńskiego, urlopu rodzicielskiego, urlopu wychowawczego).

2. Umowa na czas określony:

- Jeśli umowa wygasa w trakcie ciąży, zostaje automatycznie przedłużona do dnia porodu, pod warunkiem że jesteś w co najmniej 12 tygodniu ciąży w dniu jej wygaśnięcia.
- Masz prawo do świadczeń (L4, urlopu macierzyńskiego, urlopu rodzicielskiego), jeśli składki ZUS były opłacane przez pracodawcę.

3. Umowa zlecenie:

- Nie obowiązują Cię przepisy Kodeksu pracy, ale możesz skorzystać ze świadczeń (np. zasiłku chorobowego, macierzyńskiego i rodzicielskiego), jeśli opłacasz dobrowolną składkę chorobową.

4. Działalność gospodarcza:

- Jeśli opłacasz dobrowolną składkę chorobową, masz prawo do zasiłku chorobowego, macierzyńskiego i rodzicielskiego.

2. Poinformowanie pracodawcy o ciąży

Czy musisz to zrobić od razu?

- Nie ma obowiązku informowania pracodawcy o ciąży od razu. To od Ciebie zależy, kiedy to zrobisz, ale warto rozważyć poinformowanie o ciąży, gdy:
 - Chcesz skorzystać z ochrony przed zwolnieniem.
 - Chcesz uniknąć pracy w warunkach szkodliwych lub nadmiernego obciążenia.

Jakie dokumenty musisz dostarczyć?

- **Zaświadczenie o ciąży** wystawione przez lekarza. Może to być dokument w formie papierowej lub elektronicznej (e-ZLA).
- Zaświadczenie to powinno zostać złożone w dziale kadr lub u przełożonego, w zależności od procedur w Twojej firmie.

Co zmienia złożenie zaświadczenia o ciąży?

- Pracodawca ma obowiązek dostosować Twoje warunki pracy do stanu zdrowia (np. zmienić stanowisko, jeśli warunki pracy są szkodliwe).
- Zyskujesz ochronę przed zwolnieniem.
- Możesz korzystać z dodatkowych przywilejów, takich jak prawo do L4 w ciąży.

3. Zasady pracy w ciąży – co Ci przysługuje?

Zakaz zwolnienia w czasie ciąży

- Pracodawca nie może zwolnić kobiety w ciąży, chyba że:
 - Zwolnienie jest dyscyplinarne (wina pracownika),
 - Firma ogłosiła upadłość lub likwidację.

Obowiązki pracodawcy wobec ciężarnej

1. Dostosowanie warunków pracy, jeśli dotychczasowe są szkodliwe lub zagrażają zdrowiu.
2. Zakaz delegacji i nadgodzin – ciężarna nie może być zmuszona do pracy w godzinach nocnych ani do wyjazdów służbowych bez jej zgody.
3. Gwarancja przerwy na odpoczynek – pracodawca musi zapewnić czas na regenerację w trakcie pracy.

4. Zwolnienie lekarskie (L4) w pierwszym trymestrze

Kiedy masz prawo do L4 i jak je uzyskać?

- Masz prawo do pełnopłatnego zwolnienia lekarskiego (100% podstawy wymiaru) od pierwszego dnia L4, jeśli ciąża jest potwierdzona zaświadczeniem lekarskim.
- Zwolnienie (e-ZLA) wystawia lekarz prowadzący.

Co powinnaś wiedzieć o kontrolach ZUS w ciąży?

- ZUS ma prawo kontrolować zasadność zwolnienia lekarskiego, szczególnie gdy przebywasz na L4 przez dłuższy czas.
- Kontrola może odbywać się w miejscu zamieszkania lub w ZUS.
- Dokumenty, które warto przechowywać: zaświadczenia lekarskie, potwierdzenia wizyt u lekarza i zalecenia medyczne.

5. Świadczenia finansowe w pierwszym trymestrze

Zasiłek chorobowy – ile wynosi i jak go uzyskać?

- Wysokość zasiłku chorobowego wynosi 100% podstawy wymiaru (średniej z ostatnich 12 miesięcy).
- Świadczenie wypłaca pracodawca (przez pierwsze 33 dni) lub ZUS (od 34. dnia zwolnienia).

Co zrobić, jeśli masz działalność gospodarczą?

- Aby uzyskać zasiłek chorobowy, musisz opłacać dobrowolne składki chorobowe przez minimum 90 dni przed wystąpieniem ciąży.
- Wniosek o zasiłek składasz w ZUS, dostarczając e-ZLA od lekarza (obecnie już automatycznie).

Podsumowanie – kluczowe działania

1. Zabezpiecz swoje prawa w pracy:

- Sprawdź rodzaj swojej umowy i upewnij się, jakie prawa Ci przysługują (np. ochrona przed zwolnieniem, prawo do L4, obowiązki pracodawcy wobec ciężarnej).

2. Poinformuj pracodawcę o ciąży:

- Złóż zaświadczenie lekarskie o ciąży, aby uzyskać szczególną ochronę prawną oraz możliwość dostosowania warunków pracy do Twojego stanu zdrowia.

3. Korzystaj z przysługujących świadczeń:

- Jeśli lekarz zaleci, przejdź na L4 – masz prawo do pełnopłatnego zwolnienia lekarskiego z powodu problemów zdrowotnych w ciąży.
- Pamiętaj, że pierwsze 33 dni L4 opłaca pracodawca, a od 34. dnia wypłatą zasiłku zajmuje się ZUS (gdy jest płatnikiem).

4. Zadbaj o dokumentację na wypadek kontroli ZUS:

- Przechowuj zaświadczenia lekarskie, potwierdzenia wizyt i zalecenia medyczne, które mogą być wymagane podczas kontroli.

5. Zaplanuj swoje finanse:

- Sprawdź, jakie składki ZUS są opłacane (szczególnie w przypadku umowy zlecenie lub działalności gospodarczej), aby zabezpieczyć przyszłe świadczenia, takie jak zasiłek macierzyński.
- Dowiedz się, jakie świadczenia będą Ci przysługiwać w kolejnych etapach ciąży i po porodzie, np. zasiłek chorobowy, becikowe, 800+, babciowe (po ukończeniu przez dziecko 12 miesięcy życia).

Dzięki tym działaniom w pierwszym trymestrze zabezpieczysz swoją sytuację zawodową i finansową oraz przygotujesz się na kolejne etapy ciąży. 😊

Drugi Trymestr (14–26 tydzień ciąży)

W drugim trymestrze ciąży Twoje prawa nadal są chronione, ale pojawiają się dodatkowe kwestie, takie jak dostosowanie warunków pracy, możliwość dłuższego zwolnienia lekarskiego

(L4) oraz przygotowanie dokumentacji związanej z urlopem macierzyńskim i rodzicielskim. To także czas, aby upewnić się, że Twoje świadczenia finansowe są w pełni zabezpieczone.

1. Prawa kobiet w ciąży w miejscu pracy – drugi trymestr

Jakie zmiany mogą nastąpić w Twoim trybie pracy?

W drugim trymestrze ciąży Twoje potrzeby zdrowotne mogą się zmieniać, dlatego masz prawo do:

- **Pracy w ograniczonym wymiarze czasu**, jeśli lekarz uzna, że standardowe godziny są zbyt obciążające.
- **Zmiany stanowiska**, jeśli obecne warunki pracy są szkodliwe dla zdrowia (np. praca przy chemikaliach, dźwiganie ciężarów).
- **Przerw regeneracyjnych**, które umożliwiają odpoczynek w ciągu dnia pracy.

Ochrona przed zwolnieniem – w jakich sytuacjach może być uchylona?

- Twój pracodawca nie może Cię zwolnić w czasie ciąży, chyba że:
 - Firma ogłosiła upadłość lub likwidację.
 - Zwolnienie jest dyscyplinarne, z powodu rażącego naruszenia obowiązków pracowniczych.
- W każdej innej sytuacji zwolnienie jest niezgodne z prawem, a Ty możesz się od niego odwołać do sądu pracy.

2. Praca na zmienionych warunkach lub przeniesienie na inne stanowisko

Jak wygląda procedura przeniesienia na inne stanowisko?

- Jeśli warunki Twojej pracy są szkodliwe (np. fizycznie obciążające, chemiczne, stresujące), pracodawca jest zobowiązany przenieść Cię na inne stanowisko bez obniżenia wynagrodzenia.
- Przeniesienie musi być zgodne z zaleceniami lekarza (zaświadczenie lekarskie), które dostarczasz do działu kadr lub przełożonego.
- Jeśli nie ma możliwości przeniesienia, pracodawca może zwolnić Cię z obowiązku świadczenia pracy – nadal zachowujesz prawo do wynagrodzenia.

Co zrobić, jeśli nowe warunki pracy są niekorzystne?

- Jeśli nowe stanowisko jest niezgodne z zaleceniami lekarza lub narusza Twoje prawa, masz prawo zgłosić skargę do inspekcji pracy.
- Pamiętaj, że wynagrodzenie na nowym stanowisku nie może być niższe niż to, które otrzymywałaś wcześniej.

3. L4 w drugim trymestrze – co warto wiedzieć?

Jak długo możesz być na zwolnieniu lekarskim w ciąży?

- Łączny okres zwolnienia lekarskiego w ciąży wynosi **270 dni (9 miesięcy)**.
- L4 w drugim trymestrze jest wciąż pełnopłatne (100% podstawy wymiaru), jeśli jest wystawione z kodem B.

Kontrola ZUS na zwolnieniu – jak się przygotować?

- ZUS może przeprowadzić kontrolę, aby sprawdzić zasadność zwolnienia lekarskiego.
- Kontrola odbywa się zazwyczaj w domu – upewnij się, że przebywasz pod adresem wskazanym na zwolnieniu.
- Dokumenty, które warto przygotować na wypadek kontroli:
 - Zaświadczenia lekarskie (e-ZLA).
 - Potwierdzenia wizyt u lekarza.
 - Wszelkie zalecenia medyczne dotyczące ciąży.

Jakie są najczęstsze przyczyny zakwestionowania L4?

- Aktywność sprzeczna z celem zwolnienia (np. praca zarobkowa na zwolnieniu lekarskim).
- Nieobecność w miejscu wskazanym w L4 podczas kontroli ZUS.
- Błędy w dokumentacji medycznej.

4. Świadczenia w drugim trymestrze

Ile wynosi zasiłek chorobowy, jeśli pracujesz na L4?

- Zasiłek chorobowy w ciąży wynosi **100% podstawy wymiaru** (średnia z 12 miesięcy poprzedzających zwolnienie).

Jak zabezpieczyć przyszły zasiłek macierzyński?

- Zasiłek macierzyński jest obliczany na podstawie tej samej podstawy wynagrodzenia, co zasiłek chorobowy.
- Jeśli prowadzisz działalność gospodarczą, upewnij się, że opłacasz składki chorobowe, aby nie utracić prawa do zasiłku macierzyńskiego.

Jakie świadczenia możesz już teraz planować?

- **Becikowe (1000 zł)** – upewnij się, że spełniasz kryteria dochodowe i zbierz niezbędne dokumenty (akt urodzenia dziecka, zaświadczenie o dochodach).
- **800+** – zacznij planować złożenie wniosku o to świadczenie po narodzinach dziecka, aby otrzymywać wsparcie na bieżąco.
- **Dofinansowanie do żłobka** – jeśli planujesz szybki powrót do pracy po ukończeniu przez dziecko 12 miesięcy życia, możesz zacząć zbierać informacje o dostępnych programach w ramach babciowego (np. „Aktywny Rodzic”, „Żłobkowe”).

5. Formalności i planowanie w drugim trymestrze

Jak przygotować się do składania wniosków o urlopy?

- **Urlop macierzyński:** W drugim trymestrze możesz zacząć planować, kiedy skorzystasz z urlopu macierzyńskiego – maksymalnie 6 tygodni przed porodem.
- **Urlop rodzicielski:** Możesz złożyć wniosek o urlop rodzicielski razem z macierzyńskim, aby uzyskać 81,5% podstawy wymiaru przez cały okres urlopu. Możesz, też złożyć osobno, najpierw o macierzyński 100% podstawy wymiaru a dopiero później o rodzicielski - wtedy 70% podstawy wymiaru.

Jakie dokumenty warto przygotować już teraz?

- Zaświadczenie lekarskie o przewidywanej dacie porodu, jeśli planujesz złożyć wniosek o urlop macierzyński wcześniej.
- Wniosek o urlop macierzyński i rodzicielski.
- Kopie dotychczasowych zaświadczeń lekarskich.

Podsumowanie – kluczowe działania w drugim trymestrze

1. Regularnie monitoruj swoje warunki pracy i upewnij się, że są dostosowane do Twojego stanu zdrowia.
 2. Kontynuuj korzystanie z L4, jeśli lekarz uzna, że praca może stanowić zagrożenie dla zdrowia Twojego lub dziecka.
 3. Przygotuj dokumenty potrzebne do uzyskania świadczeń finansowych i zaplanuj składanie wniosków o urlop macierzyński i rodzicielski.
 4. Zabezpiecz swoje świadczenia finansowe – sprawdź, czy wszystkie składki są opłacane, szczególnie jeśli prowadzisz działalność gospodarczą.
-

Trzeci Trymestr (27 tydzień ciąży – poród)

W trzecim trymestrze ciąży Twoje prawa są nadal chronione, a Ty przygotowujesz się na finał ciąży i okres po porodzie. Jest to czas, aby załatwić ostatnie formalności, zabezpieczyć świadczenia oraz upewnić się, że wszystkie wnioski o urlopy i zasiłki zostały poprawnie złożone. To także moment, by przygotować się na kontrolę ZUS, jeśli nadal przebywasz na L4,

1. Przygotowanie do urlopu macierzyńskiego

Kiedy i jak złożyć wniosek o urlop macierzyński?

- **Termin składania wniosku:** Wniosek o urlop macierzyński możesz złożyć maksymalnie **6 tygodni przed planowaną datą porodu** lub standardowo po porodzie.

- Wniosek należy złożyć:
 - U pracodawcy (jeśli jesteś zatrudniona na umowę o pracę).
 - W ZUS (jeśli prowadzisz działalność gospodarczą).
- Do wniosku dołącz zaświadczenie lekarskie z przewidywaną datą porodu (jeśli składasz wniosek przed porodem) lub standardowo akt urodzenia dziecka po porodzie.

Czy warto wnioskować o urlop rodzicielski razem z macierzyńskim?

- Jeśli chcesz, możesz złożyć wniosek o urlop rodzicielski razem z macierzyńskim.
- Wybierając tę opcję, otrzymujesz **81,5% podstawy wymiaru przez cały okres urlopu (macierzyńskiego i rodzicielskiego)**.
- Jeśli nie złożysz wniosku od razu, masz 21 dni od porodu na podjęcie decyzji o wystąpieniu o całość urlopu macierzyńskiego i rodzicielskiego od razu z góry.

Jakie dokumenty musisz złożyć w ZUS i u pracodawcy?

1. Wniosek o urlop macierzyński.
2. Wniosek o urlop macierzyński i rodzicielski jeśli decydujesz się złożyć z góry o cały okres od razu po porodzie.
3. Zaświadczenie lekarskie z przewidywaną datą porodu (jeśli składasz wniosek przed porodem).
4. Akt urodzenia dziecka (jeśli składasz wniosek po porodzie).

2. Prawa ciężarnej na ostatnim etapie ciąży

Czy możesz pracować do końca ciąży?

- Możesz kontynuować pracę aż do dnia porodu, jeśli Twój stan zdrowia na to pozwala i lekarz nie wystawi Ci zwolnienia lekarskiego (L4).
- Pracodawca nadal ma obowiązek dostosować Twoje warunki pracy do stanu zdrowia (np. zapewnić lżejsze obowiązki, ograniczyć pracę w nocy lub w nadgodzinach).

Przerwanie umowy o pracę w ciąży – co musisz wiedzieć?

- Jeśli umowa o pracę na czas określony wygasa po 12. tygodniu ciąży, jest automatycznie przedłużana do dnia porodu.
- Pracodawca nie może wypowiedzieć ani rozwiązać umowy w czasie ciąży, chyba że:
 - Firma ogłosi upadłość lub likwidację.
 - Zwolnienie jest dyscyplinarne z powodu ciężkiego naruszenia obowiązków pracowniczych.

3. Kontrola ZUS i zwolnienie lekarskie w trzecim trymestrze

Jak ZUS kontroluje kobiety na L4?

- Kontrola może odbyć się w domu lub w ZUS.

- ZUS sprawdza, czy faktycznie przebywasz na zwolnieniu oraz czy nie wykonujesz czynności, które są sprzeczne z celem L4 (np. praca zarobkowa).

Jak zabezpieczyć swoje prawa w przypadku nieuzasadnionej decyzji ZUS?

1. Jeśli ZUS wstrzyma wypłatę zasiłku, możesz się odwołać w terminie 30 dni.
2. Odwołanie składa się do sądu pracy i ubezpieczeń społecznych – za pośrednictwem ZUS.
3. W odwołaniu warto przedstawić dodatkowe dowody, np. zaświadczenia lekarskie, dokumentację medyczną.

Dokumenty, które warto mieć w razie kontroli:

- Kopie wszystkich zaświadczeń lekarskich.
- Potwierdzenia wizyt u lekarza.
- Dokumenty związane z przebiegiem ciąży (np. badania).

4. Świadczenia i wsparcie finansowe w trzecim trymestrze

Ostatnie formalności przed porodem – jakie świadczenia złożyć?

- **Becikowe (1000 zł):**
 - Możesz złożyć wniosek po porodzie, ale już teraz upewnij się, jakie dokumenty będą potrzebne (np. akt urodzenia dziecka, zaświadczenie o dochodach).
- **800+:**
 - Wniosek o świadczenie możesz złożyć zaraz po narodzinach dziecka.

Jak wygląda wysokość zasiłku macierzyńskiego?

- Zasiłek macierzyński wynosi:
 - **100% podstawy wymiaru** przez pierwsze 20 tygodni (urlop macierzyński).
 - **70% podstawy wymiaru** przez kolejne 32 tygodnie (urlop rodzicielski) + 9 tygodni tylko dla ojca – chyba, że złożysz wniosek od razu po porodzie o całość wymiaru urlopu, wtedy otrzymujesz **81,5% podstawy wymiaru** przez cały okres.

Podsumowanie – kluczowe działania w trzecim trymestrze

1. Złóż wniosek o urlop macierzyński (oraz rodzicielski, jeśli chcesz).
2. Upewnij się, że Twoje zwolnienie lekarskie (L4) zostało prawidłowo rozliczone przez ZUS.
3. Przygotuj się do składania wniosków o becikowe i 800+ zaraz po porodzie.
4. Planuj powrót do pracy, rozważając różne opcje, takie jak pełen etat, obniżony wymiar czasu pracy lub urlop wychowawczy.
5. Zachowuj kopie wszystkich dokumentów i zaświadczeń – będą one potrzebne zarówno w ZUS, jak i u pracodawcy.



